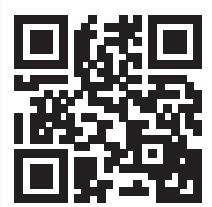
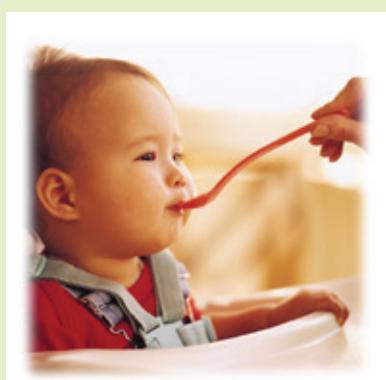


Preparing Baby Food at Home

1. Always clean equipment thoroughly and rinse with boiling water just before using.
2. Wash, peel and remove seeds or pits from fruits and vegetables before cooking.
3. Use fresh, frozen, or canned fruits and vegetables with no salt, sugar or other seasonings added. Do not home-prepare beets, carrots, collard greens, spinach, or turnips before baby is 6 months of age.
4. Cook meat, fish and poultry until well done.
5. Cook foods separately without any salt or seasoning. Cook by boiling in a small amount of water until tender.
6. Add foods to blender with a small amount of liquid and blend until smooth. Liquid can be water, formula, or breast milk. If a blender is not available, foods may also be strained through a strainer or mashed with a potato masher or fork.
7. If you must taste the food, use a clean fork or spoon each time.
8. The food can be kept in the refrigerator up to three days. If kept longer, put in freezer. Ice cube trays are good for freezing single portions. When frozen, move to labeled, well-sealed plastic bags. Do not keep frozen more than one month.



WIC | FEED YOUR
FUTURE
SOUTH CAROLINA

Scan this code with your
smart phone to learn
more about WIC.

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health
and Environmental Control

www.scdhec.gov/wic

Preparando la comida del bebé en casa

1. Siempre limpie los utensilios completamente y enjuáguelos con agua hirviendo antes de utilizarlos.
2. Lave, pele y quite las semillas o pepitas de las frutas y verduras antes de cocinarlas.
3. Utilice frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal, azúcar o condimentos añadidos. No prepare remolachas, zanahorias, hojas verdes, espinaca, o nabos en la casa hasta que su bebé tenga 6 meses de edad.
4. Cocine la carne, el pescado y las aves hasta que estén bien cocidos.
5. Cocine los alimentos por separado sin sal o condimentos. Hiérvalos con poca agua hasta que estén tiernos.
6. Coloque los alimentos en una batidora con poco líquido y bata todo hasta que esté suave. El líquido puede ser agua, fórmula o leche materna. Si no tiene una batidora, puede pasar los alimentos por un colador o triturarlos con un triturador de papas o un tenedor.
7. Si tiene que probar la comida, utilice un tenedor o cuchara limpia cada vez que pruebe.
8. La comida se puede conservar en el refrigerador hasta tres días. Si la quiere guardar durante más tiempo, póngala en el congelador. Las bandejas para hacer hielo son buenas para congelar raciones individuales. Cuando la comida esté congelada, guárdela en bolsas etiquetadas y bien cerradas. No la conserve congelada durante más de un mes.



WIC
Women, Infants & Children

FEED YOUR
FUTURE
SOUTH CAROLINA

Escanee este código con
su teléfono inteligente
para aprender más
sobre WIC.



South Carolina Department of Health
and Environmental Control

www.scdhec.gov/wic